

Прокрастинація: шляхи профілактики, подолання

Коцюба О. О.
Бут Д. І.

Анотація. У статті розглянуто зовнішні та внутрішні чинники, що сприяють виникненню феномену прокрастинації. Розкрито суть поняття прокрастинації як комплексного явища; описано її різновиди та класифікації, представлено основні типи прокрастинації. Викладено перелік тестувань відомих дослідників щодо проблем загальної та академічної прокрастинації; проаналізовано засоби запобігання прокрастинації з опорою на саморегулятивні навички, запропоновані різними вченими. Представлено декілька новітніх дієвих методик боротьби із процесами прокрастинування; з'ясовано шляхи профілактики та подолання з метою зупинення процесів гальмування якісного розвитку особистості.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, профілактика прокрастинації, перфекціонізм, активна прокрастинація, пасивна прокрастинація.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження шляхів і способів запобігання та профілактики прокрастинації в наш час пов'язана зі швидкими змінами сучасного світу. Епоху, у якій ми живемо, прийнято називати епохою науково-технічного прогресу. Усі сфери життя людини все більше й більше заповнюються новими технологіями. Для того, щоб досягти успіху в будь-якій діяльності, людина змушена ставати більш активною, мобільною, витривалою, більш інформованою. Проте деякі чинники, як зовнішні, так і внутрішні, можуть гальмувати такий швидкісний розвиток особистості. Одним із найпотужніших психологічних чинників відтермінування виконання поставлених завдань є прокрастинація.

Водночас наукова спільнота переймається необхідністю грамотного впровадження способів запобігання та профілактики прокрастинації в підростаючого покоління, так як саме в молодшому підлітковому віці процес прокрастинування починає набирати оберти та досягає апогею у старшому підлітковому віці.

Метою дослідження є аналіз причин виникнення прокрастинації, а також визначення шляхів її профілактики та запобігання.

Аналіз наукових досліджень і публікацій з теми.

Прокрастинація, на думку В. В. Барабаншикової та Г. І. Марусанової, — це «тенденція відкладати виконання необхідних справ «на потім»; поведінковий патерн, при якому виконання провідної для людини у цей період часу діяльності цілеспрямовано відкладається. Людина залишається здатною діяти, але її активність спрямована на сторонні, малозначущі, іноді просто безглузді заняття» [1].

Особливості прокрастинації та причини її виникнення досліджували такі вчені, як: Дж. Бурка [6], В. Ковилін [1], Н. Мілграм [7] та інші. Станом на сьогодні однією з найбільш застосованих класифікацій різновидів прокрастинації вважається класифікація за типологічним принципом, запропонована психологом Н. Мілграмом, який виокремив п'ять основних типів прокрастинації [7]:

- щоденна (побутова) прокрастинація — відкладання домашніх справ, які повинні виконуватися регулярно;
- прокрастинація у прийнятті рішень (зокрема, незначних);
- невротична прокрастинація — відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії чи створення сім'ї;
- компульсивна прокрастинація, коли в поведінкових сценаріях людини поєднуються два види прокрастинації — у вчинках та у прийнятті рішень;
- академічна прокрастинація — відкладання виконання учбових завдань, підготовки до екзаменів і т. д.

Варто додати, що прокрастинація вважається комплексним явищем, тому причини її виникнення не мають єдиного підґрунтя та можуть мати різнорідний характер. Думки вчених щодо цього питання так само розділилися. Наприклад, деякі науковці, серед яких Дж. Бурка [6], підтримують гіпотезу, що основними причинами виникнення прокрастинації є різні страхи: страх провалу, який вуалюється перфекціонізмом, характеризується уникненням безпосередньої оцінки своїх здібностей аби недовиконувати певну справу до кінця та зберегти самооцінку; страх успіху, який проявляється у побоюванні опинитися в центрі уваги, посісти нову соціальну сходинку і т. д.; страх втрати контролю над ситуацією, що спричиняється посиленням втручання з боку оточуючих; страх надмірного відокремлення, де відкладання справ на потім виступає як спосіб залишитися «таким як усі» у своєму соціальному середовищі.

Інші наукові студії покликаються на неоднозначність самого явища прокрастинації у всіх його проявах [3]. А відтак серед причин виникнення можуть зустрічатися такі: відсутність особистісної мотивації, внутрішній протест, небажання виконувати ту чи ту роботу, звичайна втома, нудна та неприємна робота, ситуативне перевантаження, невміння розставляти пріоритети, організувати себе та свій час.

Досліджувала означений феномен викладач кафедри загальної та вікової психології КДПУ Н. М. Макаренко, визначаючи важливість пошуку шляхів запобігання прокрастинації в підготовці до майбутньої професійної діяльності [4].

Викладення основного матеріалу дослідження. Найбільш вразливим до прокрастинації вважається підлітковий вік, коли особистість ще тільки формується, а відтак перебуває в нестійкому емоційному стані та підпадає під різноманітні впливи зовнішнього середовища. Саме тому серед яскравих психологічних ознак прокрастинації можна назвати емоціональний дискомфорт та негативні емоційні переживання.

Встановлено (Ф. Семеновою), що ефективні шляхи запобігання виявленню цього феномену ґрунтуються на появі конкретних чинників, що спричиняють прокрастинування, та розробці таких методів, як: планування часу та справ, зосередження на власному психофізіологічному здоров'ї, вчасність виконання завдань тощо [5]. Також варто акцентувати, що найбільш тісний взаємозв'язок спостерігається між показником прокрастинації та самоуправлінням окремої особистості. Отже, чим вище навички саморегуляції, тим менше виражена прокрастинація. Це свідчить про необхідність розробки заходів запобігання, спрямованих на покращення саморегулятивних характеристик.

Однією з першочергових та, мабуть, основних умов подолання прокрастинації є її прийняття. Усвідомлення того, що проблема прокрастинування присутня у професійному та повсякденному житті конкретної особистості вже є першим кроком до її вирішення. Зокрема серед інших способів можна назвати вміння правильно організувати свій час та розставляти пріоритети, здійснювати неупереджений контроль результатів, запровадити систему покарань і нагород, знаходити стимул і т. д. Насправді, методів існує безліч, але з них варто виокремити декілька найбільш цікавих, на нашу думку (Таблиця 1).

Для того, щоб дізнатись рівень власної схильності до прокрастинування, достатньо проаналізувати рівень своєї продуктивності, або,

за неможливості об'єктивної оцінки, пройти адаптоване тестування видатних вчених, перевірених дослідями. Ось декілька з них:

- Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей;
- Опитувальник загальної прокрастинації (шкала TGPS) Б. Такман;
- Опитувальник академічної прокрастинації (шкала PASS) Л. Соломон і Е. Ротблум.

Проте слід звернути увагу на те, що прокрастинація може диференціюватися за типами, залежно від яких можна звернути увагу на рівень саморегуляції та швидкості мислення особистості.

Таблиця 1. Методи запобігання прокрастинації

Метод запобігання прокрастинації	Суть методу
Метод Pomodoro (помідора)	поділ роботи на 25-хвилинні інтервали, розділені короткими перервами.
Метод «Швейцарського сиру»	поділ великого завдання на менші підзадачі, виконувати які можна не по порядку; головна умова — за один раз виконувати одну підзадачу до кінця.
«Правило 3 хвилин»	не відкладати справи, які займають не більше трьох хвилин на потім, а виконувати їх одразу.
Метод «Альпи»	складання списку справ дня з визначенням їх пріоритетів.
«Колесо прокрастинації»	розкриває емоційну складову прокрастинатора до поставлених задач, через поділ справ на ті, що подобаються, та на ті, — що ні.

Дослідники В. Барабанщикова, Г. Марусанова [2] звертають увагу на наявність двох типів прокрастинаторів: активних та пасивних. Пасивна прокрастинація сприймається, як звичайне, традиційно осмислене, нецілеспрямоване відтермінування виконання завдань, що зумовлено неможливістю швидкого прийняття рішень і низьким рівнем концентрації. Активна прокрастинація є завчасно доцільним відтермінуванням з метою фокусування на більш важливих і першочергових задачах. Тому активні прокрастинатори мають ключові якості успішної сучасної особистості — високий рівень самоконтролю та адаптивності до нових умов, мобільність, швидкість у прийнятті рішень.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Прокрастинація або постійне відкладання справ — це комплексне явище, що супроводжується перманентним пригніченим емоційним станом, дискомфортом і негативними переживаннями. Насамперед в основі рішення проблеми прокрастинації лежить усебічний аналіз причин її виникнення, серед яких найбільш розповсюдженими є різні страхи, відсутність мотивації та вольових якостей, брак часу. До ефективних шляхів подолання прокрастинації належить формування ефективного планування часу, чітка постановка цілей з пріоритетами та шляхами їх реалізації, контрольованість результатів, мотивація на успіх, здатність до самоуправління і т. д. Проте кращим варіантом є робота на випередження — запобігання цій проблемі та зведення її вплив до мінімуму.

Список використаної літератури

1. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, 2013, 2. С. 22–41.
2. Барабанщикова В. В., Марусанова Г. И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. *Национальный психологический журнал*, 2015, 4 (20). С. 130–140.
3. Мартынова М. А. Специфика проявления прокрастинации в старшем школьном и студенческом возрасте и возможности ее преодоления с помощью тайм-менеджмента. *Сборник научных трудов*. Ялта : РИО ГПА, 2018, 60 (3). С. 446–449.
4. Макаренко Н. М. Вирішення практичних задач у формуванні професійних психологічних компетенцій студентів педагогічного вишу. *Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору*. Київ : «Гнозис», 2018, 2 (6). С. 168–177.
5. Семенова Ф. О., Узденова А. М. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте. *Научный журнал КубГАУ*, 2012, 83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prokrastinatsii-na-razvitie> (Дата звернення: 15.10.20)
6. Burka J., Yuen L. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge : Da Capo, 1983. 336 p.

7. Milgram N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000. 14 (2). P. 141–156.

References

1. Kovylin, V. S. (2013). Teoreticheskiye osnovy izucheniya fenomena prokrastinatsii [Theoretical foundations for studying the phenomenon of procrastination]. *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'ye, adaptatsiya, razvitiye*, 2. S. 22–41. [in Russian]
2. Barabanshchikova, V. V. & Marusanova, G. I. (2015). Perspektivy issledovaniya fenomena prokrastinatsii v professional'noy deyatel'nosti [Prospects for the study of the phenomenon of procrastination in professional activity]. *Natsional'nyy psikhologicheskiy zhurnal*, 4 (20). S. 130–140. [in Russian]
3. Martynova, M. A. (2018). Spetsifika proyavleniya prokrastinatsii v starshem shkol'nom i studencheskom vozraste i vozmozhnosti yeye preodoleniya s pomoshch'yu taym-menedzhmenta [The specifics of the manifestation of procrastination in high school and student age and the possibility of overcoming it with the help of time management]. *Sbornik nauchnykh trudov*. Yalta : RIO GPA, 60 (3). S. 446–449. [in Russian]
4. Makarenko, N. M. (2018). Vyrishennya praktychnykh zadach u formuvanni profesiynykh psykholohichnykh kompetensiy studentiv pedahohichnoho vyshu [Solving practical problems in the formation of professional psychological competencies of students of pedagogical universities]. *Vyshcha osvita Ukrayiny u konteksti intehratsiyi do Yevropeys'koho osvith'oho prostoru*. Kiyv : «Hnozs», 2 (6). S. 168–177. [in Ukrainian]
5. Semenova, F. O. & Uzdenova, A. M. (2012). Vliyaniye prokrastinatsii na razvitiye ispolnitel'skoy deyatel'nosti v podrostkovom vozraste [The Impact of Procrastination on the Development of Performing Activities in Adolescence]. *Nauchnyy zhurnal KubGAU*, 83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prokrastinatsii-na-razvitie> (Data zvernennya: 15.10.20). [in Russian]
6. Burka, J. & Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge : Da Capo. 336 p.

7. Milgram, N. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2). P. 141–156.

Коцюба Е. А., Бут Д. И.

Прокрастинация: пути профилактики, преодоления

Аннотация. В статье рассмотрены внешние и внутренние факторы, способствующие возникновению феномена прокрастинации. Раскрыта суть понятия прокрастинации как комплексного явления; описаны ее разновидности и классификации, представлены основные типы прокрастинации. Изложен перечень тестов известных исследователей по проблемам общей и академической прокрастинации; проанализированы средства предотвращения прокрастинации с опорой на саморегулятивные навыки, предложенные различными учеными. Представлено несколько новейших действенных методик борьбы с процессами прокрастинирования; выяснено пути профилактики и преодоления с целью остановки процессов торможения качественного развития личности.

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинатор, профилактика прокрастинации, перфекционизм, активная прокрастинация, пассивная прокрастинация.

Kotsiuba O. O., But D. I.

Procrastination: ways of prevention, means of overcoming

Abstract. The article presents the external and internal factors contributing to the occurrence of the phenomenon of procrastination; the survey reveals the essence of the procrastination concept as a complex phenomenon; its varieties and classifications; it is also shown the main types of procrastination; and it is presented the list of tests made by known researchers concerning problems of the general and academic procrastination; the article analyzes the means of preventing procrastination based on self-regulatory skills proposed by various scientists; the study shows several newest effective methods of struggling procrastination processes; the paper clarifies the ways of prevention and means of overcoming in order to stop the processes of inhibition of the qualitative personal development.

Keywords: procrastination, procrastinator, procrastination prevention, perfectionism, active procrastination, passive procrastination.

Коцюба Олена Олександрівна,

факультет іноземних мов

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

lennsweet@gmail.com

Бут Дарія Ігорівна,

факультет іноземних мов

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

daria.but.official@gmail.com

Науковий керівник:

Макаренко Наталя Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна